GIMNASIOS URBANOS CDMX

Manual de Instalación y Uso

CDMX CIUDAD DE MÉXICO 190años

INDEPORTE CIUDAD DE MÉXICO

ÍNDICE

I.- Antecedentes y objetivos
1.1-Antecedentes.
1.2-Objetivo.

II.- Aparatos e instalación
2.1-Aparatos del circuito.
2.2-Instalación.

III.- Operación
3.1-Funciones de los aparatos,modo de uso y músculos que se fortalecen.

IV.- Recomendaciones, tips y preguntas
4.1 Recomendiaciones y tips de uso.
4.2 Preguntas frecuentes.

V.- Contacto
5.1 Contacto INDEPORTE.

VI.- Anexo
6.1 Materiales de difusión.

I.- Antecedentes y Objetivos

1.1 Antecedentes

Una de las funciones prioritarias del Gobierno de la Ciudad de México es el fomento de la armonía familiar mediante la promoción de la activación física, el deporte y la recreación haciendo énfasis en acercar a la población menos favorecida los programas y servicios institucionales que permitan mejorar la calidad de vida de los capitalinos.

Los Gimnasios Urbanos consisten en un circuito de aparatos de ejercicios, diseñados para fortalecer los principales grupos musculares, así como las capacidades cardio-respiratorias, de forma organizada y sistemática, con la finalidad de que toda la comunidad tenga acceso a esta actividad.

Se han instalado en explanadas, parques, unidades habitacionales camellones y centros deportivos de las colonias, barrios y pueblos en las 16 delegacionales.

Cada gimnasio urbano contará con un promotor deportivo que asesorará a los ciudadanos en el uso correcto de los mismos y de esta forma garantizar la participación social en las comunidades.

I.- Antecedentes y Objetivos

1.2 Objetivos

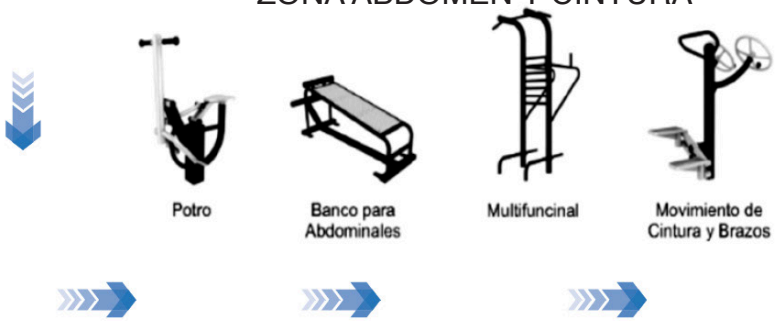
Promover hábitos de salud que fortalezcan habilidades, destrezas y aptitudes físicas básicas para el desempeño funcional e integral de las personas y sus familias previniendo la progresión de la discapacidad por causa del sedentarismo a través de la promoción de una vida saludable, estableciendo la recreación y la práctica de la actividad física como medio deempoderamiento, sensibilización de la familia y el usuario para mejorar su calidad de vida.

II.- Aparatos

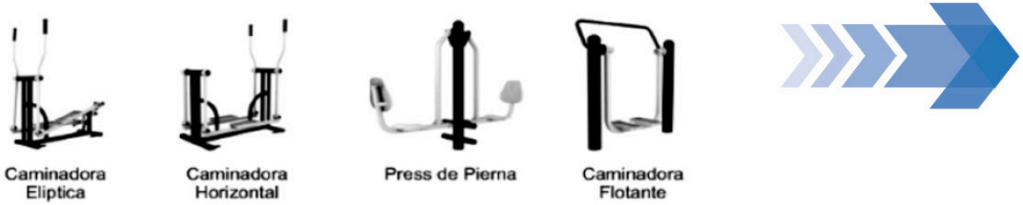
Promover hábitos de salud que fortalezcan habilidades, destrezas y aptitudes físicas básicas para el desempeño funcional e integral de las personas y sus familias previniendo la progresión de la discapacidad por causa del sedentarismo a través de la promoción de una vida saludable, estableciendo la recreación y la práctica de la actividad física como medio deempoderamiento, sensibilización de la familia y el usuario para mejorar su calidad de vida.

ZONA DE TREN SUPERIOR

ZONA ABDOMEN Y CINTURA



ZONA DE TREN INFERIOR



II.- Instalación

2.2 Instalación: Press de pecho y hombro, cintura-volante, multifuncional, potro, caminadora, eliptica, flotante y horizontal y press de pierna

Para instalarlo en suelo no cementado, excavar un hoyo cuadrado de 50 x 50 cm, con profundidad de 50 cm.

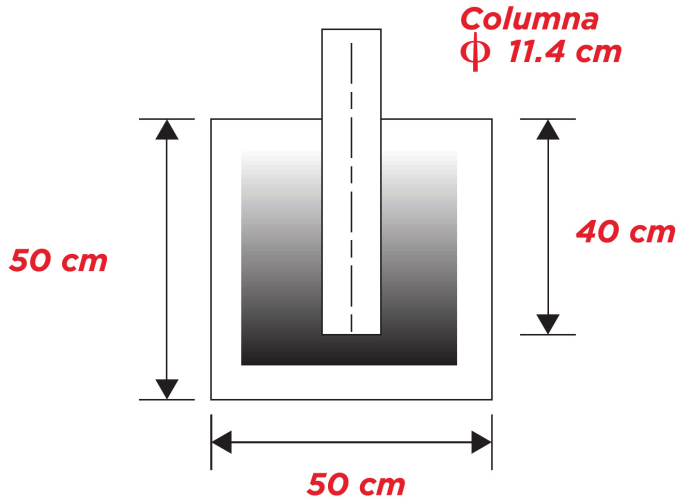
Hacer una base de concreto de 10 cm de espesor.

Anclar con varilla de 3/4 y soldar.

Cuando se realice el vaciado del concreto, colocar el aparato en hoyo y nivelar.

El concreto utilizado debe tener la fuerza mayor de C20.

El aparato recién instalado no se debe utilizar, hasta que el concreto esté totalmente solidificado.



II.- Instalación

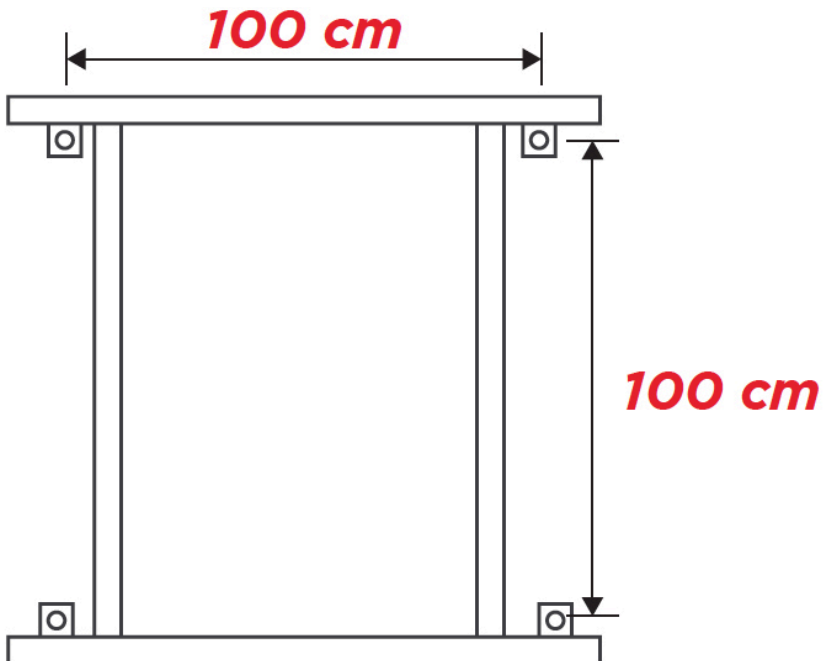
2.2 Instalación: abdomen y remadora

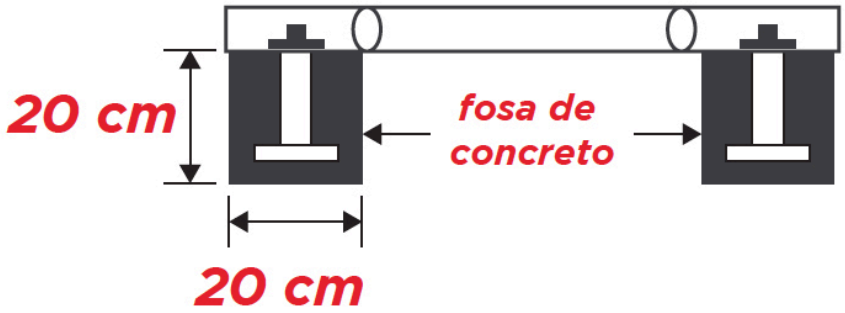
Para instalarlo en suelo no cementado, excavar cuatro hoyos cuadrados de 20x20 cm, con 20 cm de profundidad de acuerdo a la figura. Anclar con varilla de 3/4 y soldar.

Cuando se realice el vaciado del concreto, colocar el aparato en el hoyo y nivelar.

Una vez que el concreto este totalmente solidificado, colocar el aparato y atornillarlo a dichas bases firmemente. El concreto utilizado debe tener la fuerza mayor de C20.

El aparato recién instalado no se debe utilizar, hasta que el concreto esté totalmente solidificado.





III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

1.- PRESS DE PECHO

FUNCIONES

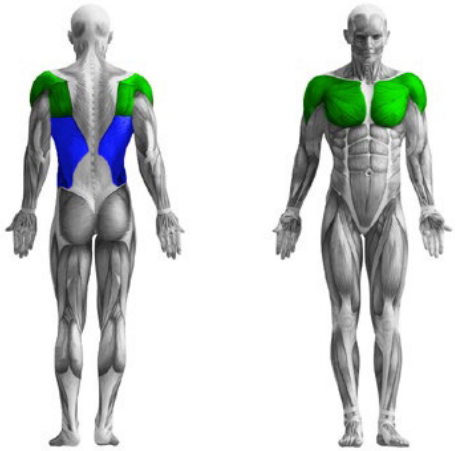
Desarrolla los músculos de la parte superior, pecho, hombros y espalda, fomenta la flexibilidad de las articulaciones de hombros y codos. Es bueno para aliviar los cansancios musculares mediante los ejercicios.

MODO DE USO

Sentado en la silla y con manos agarrando los manubrios frontales, hacer fuerza hacia el frente, cargando su propio peso, mismo que funge como pesa.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

2.- PRESS DE HOMBRO

FUNCIONES

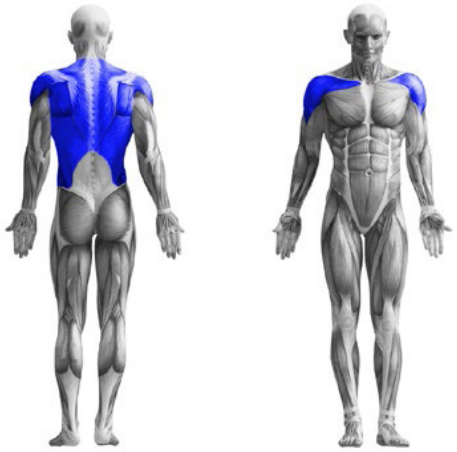
Desarrolla los músculos de la parte superior, pecho, hombros y espalda, fomenta la flexibilidad de las articulacionesde hombros y codos. Es bueno para aliviar los cansancios musculares mediante los ejercicios.

MODO DE USO

Sentado en la silla y con manos agarrando los manubrios frontales, hacer fuerza hacia el abajo, cargando su propio peso.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

3.- REMADORA

FUNCIONES

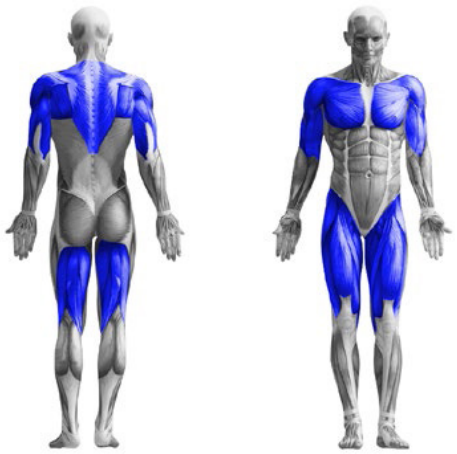
Fortalece los músculos de Los brazos, piernas, espalda y pecho.

MODO DE USO

Sentarse en el aparato sujetando con las manos los manubrios, realizar movimientos hacia delante y hacia atrás en forma de remo.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

4.- CINTURA-VOLANTES

FUNCIONES

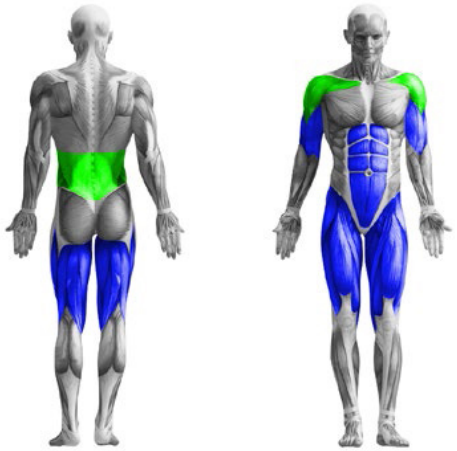
Volante: Ayuda a la coordinación de movimientos de los brazos, mejora la habilidad del equilibrio y coordinación.
Cintura: Fortalece los músculos de la cintura y abdomen. Desarrolla la agilidad de la cintura y fomenta los músculos de las piernas y caderas.

MODO DE USO

Volante: Estando de pie frente al aparato y con ambas manos sujetando las manivelas, girar alternativamente las ruedas en uno u otro sentido.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

5.- MULTIFUNCIONAL

FUNCIONES

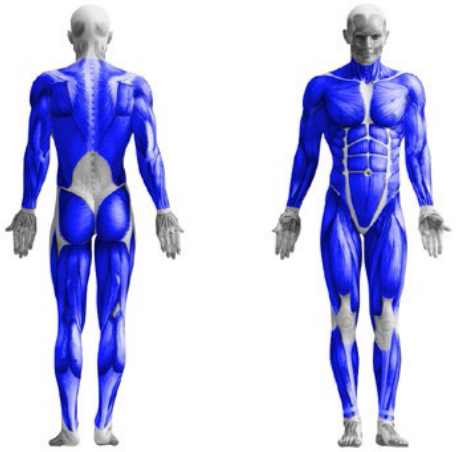
Aparato multifunciones que desarrolla y fortalece los músculos de las 4 extremidades, el pecho, la cintura y la espalda.

MODO DE USO

Colocar los antebrazos sobre los soportes laterales despegando los pies del piso flexionar las rodillas y llevarlas al pecho simulando una posición fetal de tal manera que se fortalezca los músculos de la parte baja del abdomen.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

6.- ABDOMEN

FUNCIONES

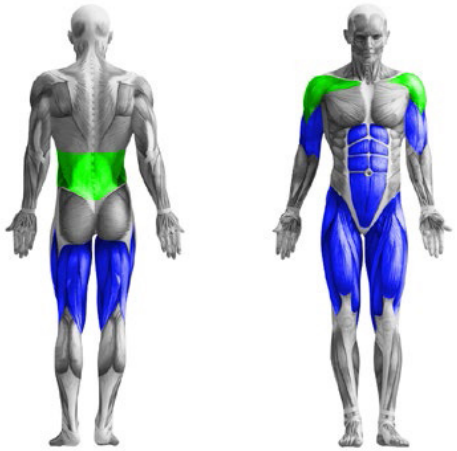
Desarrolla la fuerza y flexibilidad de los músculos lumbares y abdominales; ayuda a quemar grasa de cintura y abdomen para obtener una figura esbelta.

MODO DE USO

Sentarse sobre el aparato montándolo, luego “enganchar” los dos pies en la parte inferior del aparato; recostarse lentamente hacia atrás y luego volver a la posición de sentado. Realizar estos movimientos alternativos de levantarse y acostarse.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

7.- POTRO

FUNCIONES

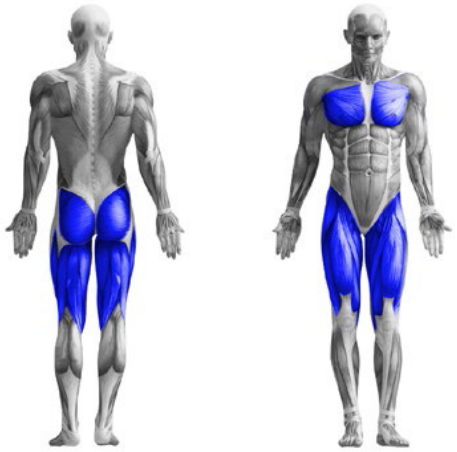
Fortalece los músculos del pecho y piernas.

MODO DE USO

Sentado en el aparato se agarran los mangos y se empuja hacia tras utilizando los brazos y a su vez empujando hacia Delante con el cuerpo.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

8.- ELÍPTICA

FUNCIONES

Aparato que fortalece los músculos de las extremidades, muslo, pierna y pantorrilla, brazos y hombros. Así como a la coordinación de movimientos.

MODO DE USO

Ambas manos deben sujetar firmemente los manubrios y los pies se colocan en los pedales. Hacer un movimiento con las extremidades, semejante a subir escaleras.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS

III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

9.- CAMINADORA HORIZONTAL

FUNCIONES

Desarrolla las 4 extremidades y mejora la agilidad, flexibilidad y equilibrio de las mismas. Ayuda a evitar la desviación cervical, hombros adormecidos, músculos lumbares, artri tis y fiebre reumática.

MODO DE USO

Ambas manos deben sujetar firmemente los manubrios y los pies se colocan en los pedales. Hacer un movimiento con las extremidades, semejante a ir esquiando.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS

III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

10.- PRESS DE PIERNA

FUNCIONES

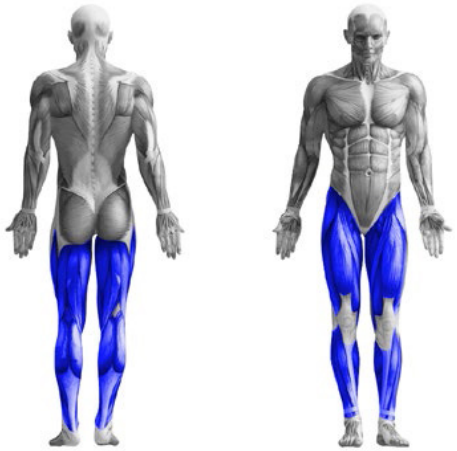
Aparato que fortalece los músculos del Tren Inferior especialmente muslo y pierna.

MODO DE USO

Sentado en el aparato, colocar los pies en los respectivos pedales y haciendo fuerza con las piernas, se empuja hacia atrás.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



III.- Operación

3.1 Funciones de los Aparatos

11.- CAMINADORA FLOTANTE

FUNCIONES

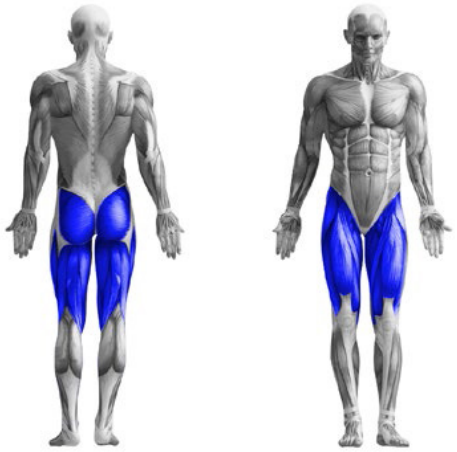
Aparato que fortalece los músculos del Tren Inferior. También ayuda a la coordinación de pies.

MODO DE USO

Ambas manos deben sujetar firmemente la barra y los pies se colocan en los pedales. Hacer un movimiento con las extremidades, semejante a columpiarse.

EQUIPO INSTALADO

MÚSCULOS FORTALECIDOS



IV.- Recomendaciones, tips y preguntas

4.1 Recomendaciones y tips de uso

1. Usar ropa deportiva y cómoda.
2. Usar tenis con suela antiderrapante.
3. Leer el manual de uso.
4. No usarlo después de comer.
5. Hacer estiramientos antes y al final de la sesión.
6. Se recomienda el uso de toalla para limpiar el aparato y evitar focos de infección.
7. Llevar hidratación a cada entrenamiento.
8. Cuida tu alimentación.
9. Escoja al menos 4 días a la semana para hacer ejercicio.
10. Vaya acompañado.
11. Ingiera aproximadamente 500 mililitros por hora de ejercicio.
12. Si siente que el aparato que se encuentra utilizando le produce un mal, detenga su uso.
13. No utilices ropa apretada como fajas o vendas, pues no permiten la adecuada circulación sanguínea.
14. No uses plásticos ni fajas térmicas, ya que su uso únicamente promueve la pérdida de agua, no de peso.
15. Si sientes la necesidad de tomar líquido durante el ejercicio, toma únicamente agua simple.
16. Toma el agua en sorbos pequeños, para mantener una hidratación adecuada.
17. Realizar ejercicio aeróbico ayuda a mantener el funcionamiento óptimo de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético (músculos, huesos y articulaciones).
18. Es recomendable realizar tres comidas principales y dos colaciones y que éstas sean completas, es decir, que contengan todos los grupos de alimentos en preparaciones saludables.

4.2 Rutinas

Principiantes
Realizar diez series de ocho repeticiones a baja intensidad con dos minutos de descanso entre cada serie.

Avanzados
Realizar seis series con el método piramidal.
Primer serie 15 repeticiones.
Segunda serie 10 repeticiones.
Tercer serie 8 repeticiones.
Cuarta serie 6 repeticiones.
Quinta serie 5 repeticiones.
Sexta serie 3 repeticiones.
Con dos minutos de descanso entre cada serie.

IV.- Recomendaciones, tips y preguntas

4.3 Preguntas Frecuentes

¿Quién lo puede usar?
Pueden ser utilizados por cualquier ciudadano que desee realizar actividades físicas, sin embargo es recomendable que antes de iniciar la actividad se acuda a realizar un chequeo médico con la finalidad de saber si se encuentra en condiciones de salud adecuadas para ello.

¿Para qué sirven?
Están diseñados para fortalecer los principales grupos musculares, así como las capacidades cardio-respiratorias, de forma organizada y sistemática.

¿Cuál es el tiempo recomendado de uso?
30 min.

¿Es seguro ir en la noche?
No es recomendable.

¿Hay algún instructor?
No, pero puedes guiarte en el manual de uso en las placas de los aparatos.

¿Los niños pueden usarlos?
Si, con la supervisión de un adulto.

¿Hay alguna razón por la cual no debería de usarlo?
Solo si tú medico te indica lo contrario.

¿Existe algún reglamento para su uso?
Si.

¿Tienen algún costo?
No, ninguno.

IV.- Recomendaciones, tips y preguntas

4.3 Preguntas Frecuentes

¿Son seguros?
Sí, siempre y cuando se tengas las precauciones necesarias.

¿Cuántas veces por semana es recomendado usarlo?
4 veces por semana.

¿Dónde puedo localizar el más cercano a mi casa?
Éstos se encuentran instalados en explanadas, parques, camellones, colonias, pueblos y unidades habitacionales.

¿Tienen alguna rutina específica?
Existen algunas recomendaciones de rutinas.

¿Con que actividad puedo complementar el uso de estos gimnasios?
Puedes correr o caminar antes de usar los gimnasios urbanos.

¿Tengo que usar alguna vestimenta específica?
Si, de preferencia usar pants y tenis con suela antiderrapante.

¿Es bueno usarlo para los adultos mayores?
Si, debido a que el trabajo se realiza con su propio peso, es recomendable que visite al médico antes de la actividad física.

¿Hay algún horario establecido para usarlo?
No.

¿Puedo encontrar un gimnasio en cada colonia?
Estamos trabajando para que puedas encontrar gimnasios urbanos muy cerca de ti.

IV.- Recomendaciones, tips y preguntas

4.3 Preguntas Frecuentes

¿Puedo ir con mis hijos?
Si.

¿Puedo ir con mi mascota?
No, por higiene.

¿Para usarlo necesito examen médico?
Es recomendable que antes de iniciar la actividad se acuda a re alizar un chequeo médico con la finalidad de saber si se encuentra en condiciones de salud adecuadas para ello.

VERIFICACIÓN Y MANTENIMIENTO

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO
190años

INDEPORTE
CIUDAD DE MÉXICO

VI.- Encuesta

7.1 Encuesta de Servicio

Perfil de Usuarios de los Gimnasios Urbanos

1.- Edad	2.- Género	
	a. Masculino	b. Femenino

3.- Delegación en la que vive.			
Álvaro Obregón	Azcapotzalco	Benito Juárez	Cuajimalpa
Coyoacán	Cuauhtémoc	Gustavo A. Madero	Iztacalco
Iztapalapa	Magdalena Contreras	Miguel Hidalgo	Milpa Alta
Tláhuac	Tlalpan	Venustiano Carranza	Xochimilco

4.- Ocupación.		
a. Estudiante	b. Trabajador	c. Desempleado

Características de Uso

1.- Horario en que asiste generalmente.		
a. Por la mañana	b. Por la tarde	c. Por las noches

2.- ¿Cuántas veces por semana asiste?		
a. De una a dos	b. De tres a cinco	c. De seis a siete

3.- ¿Cuánto tiempo dedica a su rutina de ejercicios?			
a. De 10 a 30 min	b. De 31 a 60 min	c. De 61 a 90 min	d. 90 min o más

4.- ¿Cuál es el principal motivo por el que asiste a un Gimnasio Urbano?
a. Por esparcimiento
b. Por salud
c. Para ejercitarse como base para el desarrollo de una disciplina deportiva
d. Por cuidado de la apariencia física

5.- ¿Cómo se entero de los Gimnasios Urbanos CDMX?				
a. Periódico	b. Radio	c. Redes Sociales	d. Página Web	e. Por recomendación

VI.- Encuesta

7.1 Encuesta de Servicio

Grado de Satisfacción

Indique su grado de satisfacción con los siguientes items indicando si se encuentra:

1 = Nada Satisfecho / 2 = Poco Satisfecho / 3 = Satisfecho / 4 = Muy Satisfecho / 5 = Sumamente Satisfecho

	1	2	3	4	5
a. Con la ubicación del Gimnasio					
b. Con la rutina de ejercicios - INDEPORTE (Impresa)					
c. Con la accesibilidad (rampas, accesos, servicios)					
d. Con el estado de los aparatos					
e. Con la limpieza de las estaciones					
f. En general con el servicio prestado					

Comentarios:

VII.- Contacto

7.1 Contacto INDEPORTE

INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN Y DESARROLLO DEL DEPORTE
SUBDIRECCIÓN DE DEPORTE PARA TODOS

TELÉFONOS:
56048285
56048668

http://indeporte.mx/gimnasios-urbanos/

email: gimnasios.urbanos@indeporte.mx